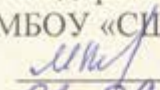


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 2 г. Вельска»  
структурное подразделение «Детский сад № 6 «Искорка»

Принята на заседании педагогического  
совета структурного подразделения  
«Детский сад № 6 «Искорка»  
Протокол № 1  
от 31.08.2022

Утверждено  
И.о. директора  
МБОУ «СШ № 2 г. Вельска»  
  
Варавина М.В.  
01.09 . 2022г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – оздоровительной направленности  
«Студия «Детский фитнес»  
для детей дошкольного возраста (4-6 лет)  
срок реализации 1 год**

Составила:  
Сливащенко Нина Викторовна  
воспитатель

г. Вельск  
2022

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Актуальность программы.....	3
Учебно-тематическое планирование .....	6
Список использованной литературы .....	17

## **Пояснительная записка**

Программа кружка «Детский фитнес» разработана согласно п.1 ст. 45 Закона РФ «Об образовании» государственные и муниципальные образовательные учреждения вправе оказывать населению, предприятиям, учреждениям и организациям платные дополнительные образовательные услуги (обучение по дополнительным образовательным программам, преподавание специальных курсов и т.д.), не предусмотренные соответствующими образовательными программами и федеральными государственными образовательными стандартами, типовым положением о дошкольном образовательном учреждении, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 27.10.2011 №2562 и др.

Программа составлена с использованием методической литературы: Е.В. Сулим. Детский фитнес «Физическое развитие детей 3-5 лет» М.: ТЦ Сфера, 2018.

Е.В. Сулим. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2018

## **Актуальность программы**

Слово «Фитнес» происходит от английского «to benefit» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни. Привычки и отношение к фитнесу также развиваются в течение детства и продолжают усиливаться с юности до зрелости. Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя), а также место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма занятий, характер физических упражнений и способы организации детей при их выполнении,

В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными. Однако во время занятий детским фитнесом не допустима чрезмерно высокая двигательная активность, требуется контроль нагрузки с учетом возрастных особенностей детей. Данные занятия дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в фитнесе движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия кружка «Детский фитнес» и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

**ЗАДАЧИ:**

- сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
- обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (тренажеры, ленты, мячи);
- развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений;
- воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
- развивать творческие способности воспитанников;
- знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

**Целевая аудитория:** программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 6 лет. Оптимальное количество участников до 15 детей.

**Продолжительность программы и периодичность занятий:** программа рассчитана на 1 учебный год. Общее количество часов в год – 32 ч. Продолжительность занятий до 30 мин.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю после дневного сна.

**Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

**Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень развития основных физических качеств;

- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.

**Способы определения результативности:**

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);
- мониторинг заболеваемости (раз в полгода);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

**Учебный план (объем и содержание)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Основы знаний	10%
<b>2</b>	Образно-игровая ритмическая гимнастика	19%
<b>3</b>	Хореография	8%
<b>4</b>	Фитбол-гимнастика	14%
<b>5</b>	Элементы художественной гимнастики	15%
<b>6</b>	Элементы йоги	3%
<b>7</b>	Упражнения с предметами	7%
<b>8</b>	Степ-аэробика	22%
<b>9</b>	ОФП	12%
	<b>ИТОГО</b>	<b>100% (32)</b>

## Учебно-тематическое планирование

Месяц	№	Тема	Задачи
сентябрь	1	«Прогулка в осенний лес»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;</li> <li>- развивать координацию движений;</li> <li>- совершенствовать функциональные способности организма;</li> <li>- воспитывать нравственно-волевые черты личности.</li> </ul>
	2	«Сбор урожая»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить раскручивать обруч на полу;</li> <li>- закреплять умение согласованно двигать руками и ногами;</li> <li>- содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;</li> <li>- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.</li> </ul>
	3	«Прогулка в осенний лес»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;</li> <li>- развивать координацию движений;</li> <li>- совершенствовать функциональные способности организма;</li> <li>- воспитывать нравственно-волевые черты личности.</li> </ul>
	4	«Сбор урожая»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить раскручивать обруч на полу;</li> <li>- закреплять умение согласованно двигать руками и ногами;</li> <li>- содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;</li> <li>- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.</li> </ul>
	5	«Экскурсия в лес на поезде»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;</li> <li>- развивать координацию движений;</li> <li>- способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов;</li> <li>- совершенствовать функциональные способности организма;</li> <li>- воспитывать нравственно-волевые качества личности.</li> </ul>
	6	«Мы веселые утята»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить выражать движения под музыку;</li> <li>- учить согласовывать слова с действиями;</li> <li>- развивать чувство ритма;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- развитие гибкости.</li> </ul>
	7	«Экскурсия в лес на поезде»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;</li> <li>- развивать координацию движений;</li> <li>- способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов;</li> <li>- совершенствовать функциональные способности организма;</li> <li>- воспитывать нравственно-волевые качества личности.</li> </ul>
	8	«Мы веселые утята»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить выражать движения под музыку;</li> <li>- учить согласовывать слова с действиями;</li> <li>- развивать чувство ритма;</li> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- развитие гибкости.</li> </ul>
октябрь	9	«Веселая карусель»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками;</li> <li>- закреплять навык действовать по сигналу;</li> <li>- способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.</li> </ul>
	10	«В гости к Винни-Пуху»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить раскручивать обруч на правой и левой руке;</li> <li>- закреплять умение согласованному движению рук и ног;</li> <li>- содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;</li> <li>- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.</li> </ul>
	11	«Веселая карусель»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками;</li> <li>- закреплять навык действовать по сигналу;</li> <li>- способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.</li> </ul>
	12	«В гости к Винни-Пуху»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить раскручивать обруч на правой и левой руке;</li> <li>- закреплять умение согласованному движению рук и ног;</li> <li>- содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;</li> <li>- воспитывать волевые качества: выдержку,</li> </ul>

			настойчивость.
	13	Сюжетно-игровое занятие «Мы за солнышком идем»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц;</li> <li>- развивать подвижность суставов и связок;</li> <li>- учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления;</li> <li>- воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.</li> </ul>
	14	«В мире животных»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить выполнение строевых действий;</li> <li>- развивать творческие способности и воображение;</li> <li>- профилактика плоскостопия;</li> <li>- укрепить мышцы ног.</li> </ul>
	15	Сюжетно-игровое занятие «Мы за солнышком идем»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц;</li> <li>- развивать подвижность суставов и связок;</li> <li>- учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления;</li> <li>- воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.</li> </ul>
	16	«В мире животных»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить выполнение строевых действий;</li> <li>- развивать творческие способности и воображение;</li> <li>- профилактика плоскостопия;</li> <li>- укрепить мышцы ног.</li> </ul>
ноябрь	17	«Путешествие на волшебный остров»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков;</li> <li>- упражнять в беге «змейкой»;</li> <li>- закреплять навык действовать по сигналу;</li> <li>- способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.</li> </ul>
	18	«Путешествие по городу»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить раскручивать обруч на талии;</li> <li>- развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно;</li> <li>- развивать мышечную силу и выносливость;</li> <li>- воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.</li> </ul>
	19	«Путешествие на	- учить принимать правильное исходное



		волшебный остров»	положение при выполнении прыжков; - упражнять в беге «змейкой»; - закреплять навык действовать по сигналу; - способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; - воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.
	20	«Путешествие по городу»	- учить раскручивать обруч на талии; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.
	21	«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки»	- учить перестроению в несколько шеренг; - воспитывать раскрепощённость и творчество в движениях; - развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение осанки; - развитие умения расслабляться под музыку.
	22	«За осенью зима приходит, и к ней готовиться пора»	- развивать скоростно-силовые и координационные способности; - содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; - тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.
	23	«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки»	- учить перестроению в несколько шеренг; - воспитывать раскрепощённость и творчество в движениях; - развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение осанки; - развитие умения расслабляться под музыку.
	24	«За осенью зима приходит, и к ней готовиться пора»	- развивать скоростно-силовые и координационные способности; - содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; - тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.
декабрь	25	«Магазин игрушек»	- учить бросанию мяча из положения сидя на корточках; - развивать физические качества: равновесие и гибкость;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять навык катания мяча;</li> <li>- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.</li> </ul>
	26	«Путаница»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать координационные способности;</li> <li>- развитие внимания и памяти;</li> <li>- профилактика плоскостопия;</li> <li>- формирование правильной осанки;</li> <li>- укрепление мышц спины, ног;</li> <li>- формирование умения слышать ритм.</li> </ul>
	27	«Магазин игрушек»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить бросанию мяча из положения сидя на корточках;</li> <li>- развивать физические качества: равновесие и гибкость;</li> <li>- закреплять навык катания мяча;</li> <li>- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.</li> </ul>
	28	«Путаница»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать координационные способности;</li> <li>- развитие внимания и памяти;</li> <li>- профилактика плоскостопия;</li> <li>- формирование правильной осанки;</li> <li>- укрепление мышц спины, ног;</li> <li>- формирование умения слышать ритм.</li> </ul>
	29	«Новый год вот-вот придет»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать развитию музыкального слуха, памяти;</li> <li>- расширять кругозор;</li> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- профилактика плоскостопия;</li> <li>- укрепить мышцы спины;</li> <li>- развитие мелкой моторики.</li> </ul>
	30	«Новый год вот-вот придет»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать развитию музыкального слуха, памяти;</li> <li>- расширять кругозор;</li> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- профилактика плоскостопия;</li> <li>- укрепить мышцы спины;</li> <li>- развитие мелкой моторики.</li> </ul>
январь	31	«Путешествие в зимний лес»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков;</li> <li>- упражнять в бросании мяча из положения сидя на корточках;</li> <li>- развивать равновесие и гибкость;</li> <li>- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.</li> </ul>

	32	«Забавы зимушки-зимы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе;</li> <li>- упражнять в отбивании мяча от пола;</li> <li>- развивать мышечную силу и выносливость;</li> <li>воспитывать эмоциональную раскрепощенность.</li> </ul>
	33	«Путешествие в зимний лес»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков;</li> <li>- упражнять в бросании мяча из положения сидя на корточках;</li> <li>- развивать равновесие и гибкость;</li> <li>- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.</li> </ul>
	34	«Забавы зимушки-зимы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе;</li> <li>- упражнять в отбивании мяча от пола;</li> <li>- развивать мышечную силу и выносливость;</li> <li>воспитывать эмоциональную раскрепощенность.</li> </ul>
	35	«Мороз рисует инеем»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать развитию музыкального слуха;</li> <li>- развивать ловкость, увертливость; - совершенствовать умение соблюдать правила игры;</li> <li>- укрепить мышцы брюшного пресса, рук и ног;</li> <li>- формировать чувство ритма.</li> </ul>
	36	«Мороз рисует инеем»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать развитию музыкального слуха;</li> <li>- развивать ловкость, увертливость; - совершенствовать умение соблюдать правила игры;</li> <li>- укрепить мышцы брюшного пресса, рук и ног;</li> <li>- формировать чувство ритма.</li> </ul>
февраль	37	«В гости к кукле Маше»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой;</li> <li>- упражнять в равновесии;</li> <li>- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;</li> <li>- учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.</li> </ul>
	38	«Пожарные на учении»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе;</li> <li>- упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ- платформе;</li> <li>- развивать мышечную силу и выносливость;</li> <li>- воспитывать эмоциональную раскрепощенность.</li> </ul>

	39	«В гости к кукле Маше»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой;</li> <li>- упражнять в равновесии;</li> <li>- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;</li> <li>- учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.</li> </ul>
	40	«Пожарные на учении»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе;</li> <li>- упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ- платформе;</li> <li>- развивать мышечную силу и выносливость;</li> <li>- воспитывать эмоциональную раскрепощенность.</li> </ul>
	41	«Зимняя сказка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать чувство ритма;</li> <li>- упражнять в выполнении танцевальных шагов;</li> <li>- развивать трудолюбие;</li> <li>- развитие равновесия;</li> <li>- развитие памяти.</li> </ul>
	42	«Отправляемся в поход, много нас открытий ждет»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать развитию чувства ритма;</li> <li>- упражнять в ходьбе с препятствиями;</li> <li>- продолжать учить расслабляться под музыку;</li> <li>- воспитывать ответственность, организованность и дисциплинированность;</li> <li>- развивать умение выполнять танцевальные шаги под счет и музыку.</li> </ul>
	43	«Зимняя сказка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать чувство ритма;</li> <li>- упражнять в выполнении танцевальных шагов;</li> <li>- развивать трудолюбие;</li> <li>- развитие равновесия;</li> <li>- развитие памяти.</li> </ul>
	44	«Отправляемся в поход, много нас открытий ждет»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать развитию чувства ритма;</li> <li>- упражнять в ходьбе с препятствиями;</li> <li>- продолжать учить расслабляться под музыку;</li> <li>- воспитывать ответственность, организованность и дисциплинированность;</li> <li>- развивать умение выполнять танцевальные шаги под счет и музыку.</li> </ul>
март	45	«Волшебная палочка выручалочка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе;</li> <li>- упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой;</li> <li>- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.</li> </ul>
46	«Мы – юные циркачи»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола;</li> <li>- упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега способом «ножницы»;</li> <li>- развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок;</li> <li>- воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.</li> </ul>
47	«Волшебная палочка выручалочка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе;</li> <li>- упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой;</li> <li>- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;</li> <li>- воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.</li> </ul>
48	«Мы – юные циркачи»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола;</li> <li>- упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега способом «ножницы»;</li> <li>- развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок;</li> <li>- воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.</li> </ul>
49	«...чтобы быстро двигаться...»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в выполнении комплекса танца, ритм. гимнастики;</li> <li>- развивать мышечную силу, пластику и выносливость;</li> <li>- развитие творческих способностей.</li> </ul>
50	«У ребят порядок строгий»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить быстро находить своё место в шеренге;</li> <li>- развивать ловкость и быстроту;</li> <li>-;продолжать развивать умение двигаться в такт музыке;</li> <li>- развивать танцевальные способности и возможность детей;</li> <li>- развить умение импровизировать.</li> </ul>

	51	«...чтобы быстро двигаться...»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в выполнении комплекса танца, ритм. гимнастики;</li> <li>- развивать мышечную силу, пластику и выносливость;</li> <li>- развитие творческих способностей.</li> </ul>
	52	«У ребят порядок строгий»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить быстро находить своё место в шеренге;</li> <li>- развивать ловкость и быстроту;</li> <li>-;продолжать развивать умение двигаться в такт музыке;</li> <li>- развивать танцевальные способности и возможность детей;</li> <li>- развить умение импровизировать.</li> </ul>
апрель	53	«Путешественники»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки перед выполнением вися;</li> <li>- развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием;</li> <li>- закреплять навык подтягивания во время ползания;</li> <li>- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.</li> </ul>
	54	«Цирк»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук;</li> <li>- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков;</li> <li>- развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок;</li> <li>- воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.</li> </ul>
	55	«Путешественники»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки перед выполнением вися;</li> <li>- развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием;</li> <li>- закреплять навык подтягивания во время ползания;</li> <li>- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.</li> </ul>
	56	«Цирк»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук;</li> <li>- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков;</li> <li>- развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и</li> </ul>

			<p>связок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.</li> </ul>
	57	«Морские обитатели»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в передвижении по кругу со сцепленными руками;</li> <li>- развивать слуховое внимание;</li> <li>- развивать мышечную силу спины, брюшного пресса;</li> <li>- развивать творческие способности.</li> </ul>
	58	Сюжетное занятие «Морское царство»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать мышечную силу спины, ног, рук;</li> <li>- развивать умение слышать ритм;</li> <li>- продолжать знакомить детей с морскими жителями;</li> <li>- профилактика плоскостопия.</li> </ul>
	59	«Морские обитатели»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в передвижении по кругу со сцепленными руками;</li> <li>- развивать слуховое внимание;</li> <li>- развивать мышечную силу спины, брюшного пресса;</li> <li>- развивать творческие способности.</li> </ul>
	60	Сюжетное занятие «Морское царство»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать мышечную силу спины, ног, рук;</li> <li>- развивать умение слышать ритм;</li> <li>- продолжать знакомить детей с морскими жителями;</li> <li>- профилактика плоскостопия.</li> </ul>
май	61	«На солнечной полянке»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;</li> <li>- формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом;</li> <li>- укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы;</li> <li>- развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.</li> </ul>
	62	«Олимпийские звезды»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса;</li> <li>- развивать координацию, ловкость движений, глазомер;</li> <li>- совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие;</li> <li>- способствовать общему укреплению организма ребенка;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма;</li> <li>- повышать умственную и физическую работоспособность;</li> <li>- воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку;</li> <li>- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения;</li> <li>- оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.</li> </ul>
63	«На солнечной полянке»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;</li> <li>- формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом;</li> <li>- укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы;</li> <li>- развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.</li> </ul>
64	«Олимпийские звезды»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса;</li> <li>- развивать координацию, ловкость движений, глазомер;</li> <li>- совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие;</li> <li>- способствовать общему укреплению организма ребенка;</li> <li>- тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма;</li> <li>- повышать умственную и физическую работоспособность;</li> <li>- воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку;</li> <li>- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения;</li> <li>- оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.</li> </ul>
65	«Весеннее пробуждение»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в различных перестроениях;</li> <li>- упражнять в умении различать динамику звука;</li> <li>- укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки.</li> </ul>
66	«Выходи на	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать развитию танцевальности,</li> </ul>



	тренировку»	гибкости; - развивать инициативу детей; - вызвать положительные эмоции, создать бодрое настроение.
67	«Весеннее пробуждение»	- упражнять в различных перестроениях; - упражнять в умении различать динамику звука; - укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки.
68	«Выходи на тренировку»	- содействовать развитию танцевальности, гибкости; - развивать инициативу детей; - вызвать положительные эмоции, создать бодрое настроение.

### **Список использованной литературы**

*Аверина И.Е.* Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практик. пособие. М., 2007.

*Борисова М.М.* Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста // Инструктор по физкультуре. 2013. № 5.

*Огурёнок О.Н.* и др. Фитнес-программа для детей и родителей // Инструктор по физкультуре. 2013. № 1.

*Сулим Е.В.* Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М.: ТЦ Сфера, 2012.

*Сулим Е.В.* Детский фитнес «Физическое развитие детей 3-5 лет» М.: ТЦ Сфера, 2018.

*Сулим Е.В.* Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2018.